

## Cómo manejar la cuarentena con niños/as y combatir sus posibles efectos psicológicos secundarios.

( ADAPTACIÓN DEL TEXTO PUBLICADO EN 13/03/2020 POR ÁLVARO BILBAO. DOCTOR EN PSICOLOGIA DE LA SALUD)

Cualquiera que tenga niños pequeños sabe que tenerlos encerrados en casa puede ser un auténtico desafío. Sin embargo, en este caso el desafío va un poco más allá. Las experiencias de Wuhan y otras regiones que ya han pasado **las primeras semanas de cuarentena** nos dicen que esta situación puede llegar a tener un impacto psicológico en muchas personas y también en los niños.

Aunque los niños son más resistentes que los adultos a los efectos psicológicos de la cuarentena no son totalmente inmunes. **El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico** puede provocar más estrés, peleas entre hermanos y en el medio plazo incidir en el estado de ánimo de los niños.

El cambio de rutinas, las noticias que escuchan o las imágenes de los noticieros pueden tener un gran impacto emocional en los niños más sensibles. En este artículo os explico algunas medidas básicas pero importantes para **ayudar a los niños durante este proceso**.

### ¿Qué síntomas podemos notar en los niños?

Los **niños que de por sí tienen mucho carácter** pueden experimentar:

- Más rebeldía.
- Más dificultades para seguir las instrucciones que les damos.
- Mayor tendencia a responder de malas formas.

La **mayoría de niños** demostrarán los síntomas de la falta de estructura como:

- Aburrimiento
- Cambios de humor
- Más peleas entre hermanos.

Los **niños más sensibles**:

- Alteraciones del sueño tales como pesadillas y terrores nocturnos.
- Pueden acudir a nuestra cama con más frecuencia de lo habitual durante la noche.
- Se pueden mostrar más llorosos.
- Es posible que verbalicen preocupación y angustia acerca del virus.



## Decálogo de buenas prácticas

### 1. Establece una rutina diaria

Los niños **acusan la falta de rutinas** porque estas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos. **Fija un horario en papel** que pueda ayudarles a saber lo que va a ocurrir. Les facilitará sentirse más tranquilos y pasar de una tarea a otra sin tanto esfuerzo por tu parte.

### 2. Los niños necesitan disciplina

Los niños **necesitan además de amor, disciplina** para sentirse seguros. Hacerse la cama cada mañana, recoger su cuarto, preparar el desayuno y mantener el cuarto de los juguetes ordenado son tareas sencillas y asequibles para niños a partir de los 2 o 3 años, que les ayudará a sentirse satisfechos y centrados. Eso sí, **la disciplina siempre hay que implementarla de forma positiva.**

### 3. Utiliza el arte como terapia

Dibujar el virus uno o dos días por semana les va a **ayudar a canalizar su miedo y preocupación.** El simple hecho de poder ver su miedo en un papel, fuera de sus emociones ya les ayudará. Si además utilizamos el dibujo para hablar un poco del virus el ejercicio será mucho más efectivo.

### 4. Música para no parar de cantar

Los más pequeños **no pueden dibujar pero sí que pueden cantar.** Utiliza canciones infantiles para transmitirles rutinas y confianza. Las canciones son repetitivas por naturaleza y esa repetición de patrones conocidos dará al niño seguridad. Así que todos los días una pequeña sesión de "musicoterapia" será muy terapéutico.

### 5. Utiliza las tecnologías

La televisión, el video juego o la tablet pueden ser un gran aliado en una situación como esta. Durante la mañana los niños tienen más energía lo que les permitirá **mantener un buen estado de ánimo** casi sin ayuda, por lo que sería buen momento para aprovechar para hacer actividades más interactivas. Por la tarde es **cuando estarán más cansados y aburridos** por lo que yo dejaría esta sesión de pantallas para por la tarde.

### 6. Evita ver las noticias con los niños

En cada noticiero se muestran **imágenes y palabras que pueden tener un impacto** psicológico en los niños. No necesitan conocer el recuento diario de muertos ni ver

imágenes de abuelos como los suyos intubados. Es importante que **vosotros estéis informados** pero hacedlo en momentos y lugares en los que los niños no estén presentes.

### 7. Aumenta tu tolerancia

Los niños, al igual que los adultos pueden mostrarse más nerviosos durante los días en los que estemos en cuarentena. Es importante que  **aumentemos nuestro umbral de tolerancia ante los comportamientos** de los niños. Para esto es importante comprender lo que pueden hacer, el efecto que la inactividad tiene en ellos, manejar estrategias para gestionar situaciones difíciles pero también ser capaces de desconectar y tomarnos un respiro. Todo ello son **estrategias de comunicación y educación positiva básicas** que todos los padres deberíamos manejar.

### 8. Toma control sobre las discusiones y peleas y tómate un respiro

**El contacto con tus hijos va a ser muy intenso** y por eso, tus hijos necesitan que te tomes un respiro. Toma turnos con tu pareja o simplemente establece una hora al día para que tus hijos vean la televisión. Aprovecha ese rato para desconectar.

Intenta ser tolerante pero también poner límites y normas antes de que se conviertan en una dinámica habitual durante la cuarentena.

### 9. Contacto con los seres queridos

Los niños **no saben lo que pasa fuera de su casa** y les puede producir cierto miedo o incertidumbre. Una llamada de teléfono o incluso una vídeollamada con los abuelos, los tíos o sus amigos les va a ayudar a mantener contacto diario con personas que les transmiten amor, seguridad y confianza. **Programad cada día una o dos videoconferencias para, mantenerlos entretenidos y** mantener cierta sensación de tranquilidad.

### 10. Haced planes especiales

**Establece actividades especiales** (preparar una pizza juntos, hacer una cabaña o ver una película en familia) para mantener la moral de toda la familia alta. Si puedes **planifica todos los días una actividad especial, prográmala para el día siguiente y coméntala** con los niños. Así se irán a la cama ilusionados y se despertarán con un objetivo positivo para el día